



Un chagrin comme nul autre

Quand un être cher se suicide

Par Dr Kari Vo

Traduction française - Line Schmidt

Le Dr Kari Vo est une auteure théologique au service de l'Heure Luthérienne. Elle détient un doctorat en lettres anglaises (période de la Renaissance) de l'Université St. Louis et a travaillé dans le monde de l'édition pendant 30 ans. Elle a publié plusieurs livres et des dizaines d'articles. Originaire de Californie, elle travaille maintenant comme missionnaire auprès des immigrants vietnamiens dans la région de St. Louis.

Si vous lisez cette brochure, c'est peut-être que vous avez survécu à une tentative de suicide ou que quelqu'un qui vous est cher est mort par suicide et que vous êtes en deuil. Si tel est le cas, recevez nos doléances les plus sincères.

Cette brochure a plusieurs objectifs. Nous espérons dissiper certains mythes sur le suicide et expliquer certaines vérités. Nous espérons offrir quelques idées qui pourraient vous reconforter ou vous aider à prendre soin de quelqu'un d'autre qui a perdu un être cher en raison d'un suicide. Et par-dessus tout, nous espérons vous assurer que l'amour de Dieu est avec vous alors même que vous vous trouvez dans cette tristesse profonde.

Selon les Centres de contrôle et de prévention des maladies, il y a eu 44 193 suicides aux États-Unis en 2015, la dernière date pour laquelle des statistiques sont disponibles. Cela signifie qu'il y a eu un décès par suicide à toutes les 11,9 minutes durant cette année. Le suicide était donc la dixième cause de décès pour les Américains en 2015.

Le suicide touche profondément les membres de la famille et les amis qui ont aimé la personne décédée. On estime que chaque suicide affecte intimement au moins six autres personnes. Cela signifie qu'il y a eu un minimum de 265 158 nouvelles personnes affectées par un suicide en 2015, et leur nombre augmente chaque année. Vous êtes possiblement l'une d'entre elles. Que Dieu vous reconforte et vous fortifie.

Les questions

Le suicide soulève une foule de questions pour ceux qui restent derrière. Nous nous demandons pourquoi une telle chose est arrivée? Est-ce la faute de quelqu'un? Est-ce ma faute, peut-être n'ai-je pas été assez attentif aux besoins de la personne décédée? Pourquoi n'ai-je pas vu les signes avant-coureurs? Peut-être que je ne suis pas intervenu avec assez de force? Aurais-je pu l'empêcher?

Nous pouvons aussi nous concentrer sur les autres conséquences découlant d'un suicide. Qu'en est-il des autres membres de la famille – le conjoint, les parents ou les enfants de la personne décédée. Était-ce leur faute? Y avait-il un secret au sein de cette famille qui aurait pu contribuer au geste fatal?

Mais ce qui demeure le plus pénible, ce sont les questions qui ne nous quittent pas à propos de la personne que nous avons perdue. Quel vide terrible l'a conduite à poser ce geste irréparable? Est-ce qu'elle me détestait au point de vouloir me faire souffrir? Était-ce le résultat de quelques péchés ou d'une addiction secrète?

Quelques réponses

Les réponses à toutes ces questions sont non, non, non et non. Ce sont des questions totalement naturelles à poser, mais elles sont également inutiles. La chance que vous puissiez identifier la « cause » du suicide est très mince. L'esprit humains est mystérieux et les êtres humains sont fragiles. Les choses peuvent facilement mal tourner. Parfois, il est impossible pour quelqu'un d'autre de vraiment pouvoir aider. Être profondément aimé n'est pas une garantie contre le suicide. Nous sommes des personnes fragiles vivant dans un monde brisé.

Cela signifie que nous n'avons pas à jouer le jeu du blâme. Jésus, notre Sauveur, est mort pour tout cela—tous nos péchés, toutes nos erreurs terribles et nos mauvaises actions. Il est mort pour la personne que vous aimez qui s'est suicidée. Il aime cette personne—il l'aimait alors, et il l'aime maintenant. Et il est mort pour vous aussi. Sa mort couvre tous nos manquements.

Luther a reconnu ce fait. Il a blâmé le diable pour tous les suicides. Il a dit : « Je ne partage pas l'opinion que les suicides doivent être condamnés. La personne qui se suicide n'est pas entièrement responsable de son acte, car elle est d'abord une victime de Satan. »

Un grand nombre de personnes qui se suicident le font sous l'influence de la dépression ou d'une autre souffrance mentale—temporaire ou chronique. La dépression et la schizophrénie sont les deux maladies mentales les plus courantes liées au suicide. On estime qu'un adulte américain sur dix est atteint de dépression. Il est également rapporté qu'environ une personne sur six aux États-Unis—et près de la moitié de toutes les personnes qui se suicident ou tentent de se suicider—a reçu un diagnostic de maladie mentale. La dépression est une chose terrible et peut être aussi mortelle que le cancer. Nous ne blâmons pas les victimes du cancer lorsqu'elles succombent au pouvoir de la maladie. De la même manière, nous devons avoir de la compassion pour ceux qui se suicident.

Vous pouvez n'avoir vu aucun signe de dépression chez la personne qui s'est suicidée. Elle peut avoir semblé parfaitement normale. Cela peut très bien être le cas. Les gens qui se suicident suite à une dépression réussissent souvent à dissimuler celle-ci. Dieu, cependant, connaît toutes les circonstances, et il est complètement miséricordieux. Il n'est pas nécessaire pour nous de tout comprendre. Nous pouvons confier la personne que nous aimons dans les bras de Dieu, qui l'aime bien plus que nous ne pouvons l'imaginer.

J'aimerais pouvoir ne pas écrire cela, mais étant donné le monde dans lequel nous vivons, il y aura au moins une personne qui vous dira que l'être cher que vous avez perdu risque l'enfer pour s'être suicidé. Mais, sachez qu'il n'y a qu'un seul péché impardonnable, et ce n'est pas le suicide. Le seul péché impardonnable est le rejet de l'Esprit Saint—le refus de son don de la foi en Jésus-Christ. Votre bien-aimé a peut-être commis ce péché (seul Dieu sait exactement ce qui se passait dans son esprit à ce moment-là), mais le suicide, comme tous les péchés, est couvert par le sang de Jésus-Christ notre Sauveur. Il est pardonnable. Et il est pardonné à ceux qui croient en Jésus. Le suicide n'est pas plus fort que le Christ. Il est la lumière, il est plus fort que l'obscurité. Et même quand nous tombons, « au-dessous sont les bras éternels » (voir Deutéronome 33, 27). Faites confiance au Seigneur pour attraper celui que vous aimez, parce que Jésus l'aime et est mort pour lui. Il est mort et est ressuscité pour cette personne.

Les sentiments

Quand quelqu'un que vous aimez se suicide, vous éprouvez beaucoup de sentiments différents. Le sentiment de deuil est évident, mais vous pouvez aussi ressentir de la peur, de la colère, de la honte et même de la culpabilité. Tous ces sentiments sont naturels.

Le chagrin

Le chagrin est ce que nous ressentons de plus vif lorsque nous subissons une perte. Cela peut inclure une tristesse immense et un douloureux sentiment de vide autour de nous. Nous avons tendance à vaciller entre différents sentiments quand le souvenir de notre perte s'abat sur nous.

Le chagrin ressenti à la suite d'un deuil peut prendre des années à se résorber, et vous ne serez peut-être jamais entièrement la même personne après une telle expérience. La personne que vous aimez comptera toujours pour vous. Il est donc important que vous vous donniez suffisamment de temps pour pleurer. Ne vous attendez pas à ce que tout revienne à la normale en quelques semaines ou quelques mois; n'écoutez pas les personnes qui vous disent que vous devriez être revenu à la normale, ou qui vous disent que vous vous trompez, par exemple, en continuant à porter une alliance ou en participant à certaines activités. Le chagrin prend presque toujours plus de temps que prévu.

Cela dit, il est sage de se rappeler qu'il existe certaines conditions comme le stress post-traumatique, et si vous êtes un survivant au suicide d'un être cher, vous êtes plus à risque à l'égard de ce genre de problèmes. Si vous pensez que vous avez besoin d'aide supplémentaire, ou si votre famille et vos amis vous disent la même chose, consultez un professionnel en counselling. De nombreux régimes d'assurance maladie couvrent les coûts d'un tel traitement. Vous pouvez aussi parler avec votre pasteur ou avec n'importe quel ami chrétien sage et compatissant. Faites ce que vous devez faire pour prendre soin de vous-même et des autres survivants dont vous avez la responsabilité, comme vos enfants.

La peur

La peur est une émotion souvent ressentie après le suicide d'un être cher. Puisqu'une chose si horrible peut arriver, vous pouvez vous demander à quoi d'autre vous pouvez vous attendre au cours de cette vie. Est-ce que quelqu'un d'autre que j'aime s'enlèvera aussi la vie? Le fardeau du chagrin me conduira-t-il au même acte? Qu'en est-il du reste de ma famille—peuvent-ils s'en remettre, ou serons-nous tous accablés pour toujours?

Ce sont des peurs normales et il faudra du temps pour les vaincre. Encore une fois, demandez de l'aide si ces peurs deviennent insupportables. Surtout, déversez vos peurs vers Dieu. Vous avez le droit de ressentir cela. Au fil du temps, la peur diminuera.

La honte

La honte est aussi un élément important à surmonter lorsqu'un proche se suicide. La stigmatisation du suicide est un phénomène important au sein de notre société; il se peut que vous trouviez impossible de parler aux autres de la mort de votre proche parce que vous vous sentez de la honte. Et pourtant, le suicide n'est pas un événement facile à cacher. Cela crée un problème pratique: comment informer les personnes qui ont besoin de savoir sans créer un fardeau encore plus lourd pour vous-même?

Une chose que vous pourriez faire est de demander à un ami ou un parent plus éloigné de bien vouloir aviser les gens qui doivent être mis au courant de la situation. Bien sûr, vous demanderez à quelqu'un qui est à la fois compatissant et capable de faire face à une variété de réactions. Un pasteur pourrait être en mesure d'aider. Décidez qui a besoin de savoir, et exactement jusqu'à quel point vous voulez qu'ils sachent, puis laissez votre ami ou la personne désignée agir. L'information se répandra rapidement et, par conséquent, la plupart des personnes que vous rencontrerez dans les prochains jours connaîtront déjà le simple fait - et vous n'aurez donc plus à le répéter. Si vous faites face à quelqu'un qui veut poser des questions auxquelles vous ne voulez pas répondre, répondez simplement: « Merci beaucoup pour votre inquiétude, mais je ne suis pas à l'aise d'en parler. » Vous n'êtes pas obligé de satisfaire la curiosité de quiconque.

La colère

Certaines personnes sont étonnées lorsqu'elles se rendent compte qu'elles sont extrêmement fâchées contre la personne décédée. Cette colère peut se manifester par des pensées telles que celles-ci :

Pourquoi la personne a-t-elle posé un tel geste?

Est-ce que la personne voulait me faire souffrir?

Quel geste égoïste! Comment a-t-elle pu m'abandonner de cette façon?

À quoi pensait-elle au moment de commettre un tel geste?

La colère est une expérience fréquente pour les personnes qui pleurent la mort d'un être cher, et dans le cas du suicide, une telle expérience est pratiquement garantie. Vous avez éprouvé une douleur énorme. Une réaction de colère est normale et vous ne devez pas vous blâmer pour cela. Bien sûr, si vous trouvez que la colère commence à se répandre dans d'autres domaines de votre vie de façon à nuire à votre relation avec le reste de votre famille ou à votre capacité de travailler, demandez de l'aide.

Il y a une question que j'aimerais aborder. Il s'agit de celle concernant le réflexe de colère envers la personne suicidée. Il est possible que vous vous demandiez : « À quoi (nom) a-t-il/elle pensé ? » Je peux parler de cette réaction de façon personnelle, car j'ai moi-aussi eu des pensées suicidaires. Et ce que je voudrais que vous sachiez, c'est que pour moi et pour beaucoup de personnes suicidaires, probablement pour la plupart, notre vision de la vie devient très étroite au moment où nous considérons le suicide. Les personnes qui envisagent le suicide ne pensent pas clairement, même si elles réussissent à le dissimuler. La douleur est trop terrible, et les gens suicidaires croient honnêtement et sincèrement que le monde—et vous—sera mieux sans eux. Ce n'est pas vrai, vous le savez mieux que quiconque. Mais à mesure que leur pensée se déforme et que leur vision de la réalité rétrécit, ils croient vraiment qu'ils font ce qu'il y a de mieux pour eux et pour tout le monde. Ils n'essaient pas de vous blesser; ils n'essaient pas de faire quoi que ce soit, sauf mettre fin à la douleur. Et ils ont atteint le point où ils ne croient plus qu'il pourrait y avoir une autre solution à leurs problèmes que la mort.

Nous sommes alors en présence d'une maladie mentale. La pensée est si déformée que les personnes suicidaires ne peuvent vraiment pas être tenues responsables de plusieurs de leurs actions. Vous pouvez toujours être en colère, mais ils sont, comme l'a dit Luther, « vaincus par le pouvoir du diable. Ils sont comme un homme assassiné dans les bois par un voleur », et ils sont des victimes. Garder cette pensée à l'esprit pourrait vous aider à aller au-delà de la colère.

Il est également possible que vous vous mettiez en colère contre quelqu'un d'autre—par exemple, un membre de la famille ou un ami qui, selon vous, aurait pu empêcher le suicide. Si ces sentiments persistent pendant plusieurs jours, il serait alors sage d'obtenir l'aide de ceux qui autour de vous pourraient vous amener à percevoir adéquatement la situation. La colère peut être irrationnelle lorsqu'elle est alimentée par le chagrin; en fait, certaines personnes ont naturellement tendance à transformer le chagrin en colère. Si cela est votre cas, demandez conseil avant que votre colère ne détruise les relations que vous avez avec les gens que vous aimez.

La colère contre Dieu est également commune. Vous vous demandez peut-être, « Pourquoi Dieu a-t-il laissé cela se produire? Où était-il quand cet être cher est mort? » Il est normal de ressentir de la colère envers Dieu et d'exprimer cette colère dans vos prières. Dieu peut le comprendre, il connaît vos sentiments de toute façon, que vous lui disiez ou non. Si vous cherchez des mots, le livre des Psaumes contient beaucoup d'exemples de gens qui pleurent, de gens désespérés qui s'adressent à Dieu. L'un de ces exemples pourraient correspondre à vos sentiments.

Le Christ lui-même a crié en utilisant les paroles du Psaume 22: « Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné? » Votre pasteur devrait être capable de vous fournir l'aide spirituelle dont vous avez besoin.

La culpabilité

La culpabilité est l'un des sentiments les plus difficiles à gérer à la suite d'un suicide. Presque tout le monde peut penser à quelque chose qu'ils croient avoir dû dire ou faire, quelque chose qu'ils auraient pu faire pour prévenir la mort. Vous pensez peut-être des choses comme :

Pourquoi n'ai-je pas réalisé qu'il ressentait cela?

Et si j'avais été plus attentif?

Pourquoi n'ai-je pas vu les signes?

Pourquoi n'ai-je pas essayé plus fort de le dissuader?

Et si j'étais rentré plus tôt à la maison?

Bien que la plupart des choses deviennent plus claires avec le recul, il n'y avait probablement rien que vous auriez pu faire pour l'empêcher. Vous pourriez penser à cette mort comme à celle causée par un virus. Dans certains cas, aucune quantité de connaissance, de sagesse ou d'effort n'aboutit à la fin heureuse que nous souhaitons. Cette culpabilité résulte de notre besoin de trouver une raison et de blâmer quelqu'un ou quelque chose. C'est une partie rationnelle du processus de deuil.

Que devriez-vous faire avec votre culpabilité, qu'elle soit rationnelle ou irrationnelle? La première et la meilleure chose à faire est de la présenter à Dieu. Jésus notre Sauveur est notre remède contre la culpabilité. Dites-lui ce que vous ressentez aussi souvent que cela est nécessaire. Les sentiments sont souvent difficiles à maîtriser, mais Dieu peut aider. Pensez également à parler à votre pasteur ou à un autre chrétien sage et mûr, qui s'abstiendra de vous dire simplement que c'est irrationnel et que vous devriez « passer à autre chose ». Ce n'est pas si facile, comme vous le savez. Vous pouvez également demander conseil à un professionnel.

Parfois, les gens sont tentés de s'accrocher à leur sentiment de culpabilité parce que cela leur donne un sentiment de contrôle. C'est comme une sorte de pensée magique qui promet que—si cette fois ils font tout ce qu'il faut—aucun autre événement maléfique ne se produira et tout le monde ira bien. Il est terriblement difficile de vivre dans un monde où le mal frappe au hasard, et la tentation de vouloir tout contrôler—en blâmant tout et tous—est énorme. Mais bien sûr, avec le temps, ce genre de chose ne fait que créer plus de problèmes. Vous n'êtes pas Dieu, et vous ne contrôlez rien d'autre que vous-même, et même une grande partie de ce qui arrive dans votre vie est hors de votre contrôle. Le vrai remède à la peur et au sentiment de perte de contrôle est d'aller vers le Christ et de s'accrocher à lui de tout votre cœur. C'est la seule vraie force pour la vie dans un monde où le mal survient sans prévenir.

L'amour

Bien sûr, vous aimez toujours la personne qui est morte, et cela ne s'arrêtera pas, peu importe les autres sentiments que vous avez—et c'est bien ainsi. L'amour peut coexister avec la colère et la tristesse et la culpabilité. Il n'y a rien d'inhabituel à avoir des sentiments mitigés à la suite d'un événement terrible comme le suicide. Vous avez droit à vos sentiments, même s'ils sont compliqués, et il est injuste que quelqu'un vous blâme pour ceux-ci. Si quelqu'un essaie, ignorez-le. Vous aimez la personne pour laquelle vous versez des larmes, et Dieu l'aime aussi.

Aller de l'avant

Pour un moment, le monde entier semble s'être arrêté, mais finalement, la vie continue à battre son plein. Et vous recommencerez à vivre, même si rien ne ressemble pas à la vie que vous meniez auparavant. Soyez indulgent envers vous-même. Prenez le temps dont vous avez besoin pour pleurer la personne disparue. Épanchez votre cœur vers le Seigneur, encore et encore. Il ne vous rejettera jamais.

Du mieux que vous pouvez, prenez soin de ceux autour de vous qui sont aussi des survivants de ce suicide. Vous pouvez vous réconforter les uns les autres et vous soutenir les uns les autres dans la prière. Être tristes ensemble est souvent plus facile que de laisser le chagrin nous séparer. D'autres peuvent s'inquiéter de vous perdre aussi. Rassurez-les et réconfortez-les. Si vous en avez besoin, prenez le temps d'être seul, mais revenez toujours vers ceux qui vous aiment.

Cherchez l'appui d'une église locale ou d'un pasteur. Permettez aux gens de prendre soin de vous, même si c'est juste pour vous apporter des plats cuisinés ou offrir de ramasser les enfants après l'école. Ils sont votre famille en Christ, et ils vous aiment. Demandez-leur de prier pour vous, ou si vous êtes timide, demandez à un ami de leur transmettre ce dont vous avez besoin. Les gens veulent aider.

Tel que mentionné précédemment, trouvez un conseiller qui marchera à vos côtés si les choses semblent empirer, se prolongent plus longtemps que vous ne l'auriez cru possible, ou si vous êtes tenté de vous suicider également. Les conséquences du suicide peuvent aussi accentuer les craintes des survivants face au sort que leur réserve la vie. Les survivants sont souvent rongés par les inquiétudes, ils ne peuvent s'empêcher de repenser au geste fatal de leur proche, et ils sont souvent irrémédiablement fâchés avec certaines personnes qu'ils croient responsables du malheur qui leur est arrivé. Il y a de l'aide médicale disponible dans tous ces cas. Si vous en avez besoin, veuillez la demander.

Si vous êtes la personne soignante

Il est possible que vous lisiez ce livret non pas parce que vous êtes un survivant du suicide, ou parce que vous aimiez quelqu'un qui s'est suicidé, mais parce que vous avez été appelé à l'aide. Si c'est le cas, j'espère que ce que vous avez lu vous donnera une idée de l'épreuve que ces personnes doivent traverser. Vous pouvez faire beaucoup pour aider. N'oubliez pas que votre présence attentionnée fait une différence dans la vie des gens affectés par le suicide.

Il s'agit d'une triste réalité, mais tant de gens n'ont aucune idée de ce qu'il faut faire ou dire après un suicide. En conséquence, ils ont tendance à se tenir à l'écart des survivants et à ne rien dire. Ne faites pas cette erreur. Leur chagrin est insupportable. Même si tout ce que vous dites est : « je suis vraiment désolé », cela vaudra plus que de l'or et des diamants pour eux. Vous n'êtes pas obligé d'avoir les réponses à toutes les questions. Vous n'avez pas besoin de savoir dire les mots justes. Il suffit de les aimer.

De simples gestes peuvent être incroyablement utiles. Ne vous contentez pas de demander: « Que puis-je faire pour vous aider? » Les chances sont que la personne vous réponde rien, parce qu'elle ne pense pas du tout clairement pour l'instant. Au lieu de cela, mettez-vous à leur place et imaginez les petits besoins auxquels elle fait face tous les jours. Par exemple, s'il s'agit d'un conjoint décédé, le survivant devra assumer très certainement de nombreuses responsabilités auxquelles il n'a jamais eu à faire face auparavant - de l'épicerie à l'impôt sur le revenu. Et qu'en est-il de la cuisine ou de la tonte de la pelouse? Les petites choses peuvent faire une énorme différence.

Il est possible de s'appuyer sur l'aide des membres d'une église locale, d'une école ou d'un autre groupe communautaire pour ces petits actes de réconforts, ceux-ci peuvent être accessibles par le biais d'un site Web ou d'une application comme <https://www.carecalendar.org>. Votre église peut déjà avoir une structure pour faire face à des besoins comme ceux-là. Ensemble, vous pouvez faire beaucoup.

Résistez à l'envie de dicter au survivant la façon dont il doit vivre son deuil ou pleurer la personne décédée – résistez à l'envie de lui dire que ses sentiments sont inappropriés ou qu'il prend trop de temps pour s'en remettre. Les gens diffèrent grandement dans la façon dont ils gèrent les tragédies. Si vous êtes vraiment préoccupé par le fait que quelque chose ne va pas, parlez avec votre pasteur et demandez-lui son avis. Il saura proposer une aide supplémentaire, si nécessaire.

En soutenant un ami ou un être cher, prenez le temps de puiser à la source de toutes les forces, soit notre Seigneur. Il est difficile de prendre soin de quelqu'un qui souffre. N'essayez pas de le faire par vos propres forces; prenez le temps de prier, lisez la Bible, assistez au culte et participez à la Cène. Vous avez besoin du réconfort et de la force que Dieu procure alors que vous prenez soin de cet être souffrant.

L'espoir que nous avons

Enfin, notre aide se trouve en une seule personne, le Seigneur notre Dieu. Lorsque vous êtes affligé, alors que vous marchez dans la vallée de l'ombre de la mort, il est avec vous, même lorsque vous ne pouvez pas le sentir. Nous prions pour vous. Ensemble, nous attendons avec impatience le jour où il n'y aura plus de larmes, quand Dieu :

« ... qui est assis sur le trône dressera sa tente sur eux; ils n'auront plus faim, ils n'auront plus soif, et le soleil ne les frappera point, ni aucune chaleur. Car l'agneau qui est au milieu du trône les paîtra et les conduira aux sources des eaux de la vie, et Dieu essuiera toute larme de leurs yeux » (Apocalypse 7, 15b-17)

Et il est aussi dit:

« ... Voici le tabernacle de Dieu avec les hommes! Il habitera avec eux, et ils seront son peuple, et Dieu lui-même sera avec eux. Il essuiera toute larme de leurs yeux, et la mort ne sera plus, et il n'y aura plus ni deuil, ni cri, ni douleur, car les premières choses ont disparu » (Apocalypse 21, 3b-4).

Si vous souffrez du suicide d'un être cher, ou si vous avez des pensées suicidaires, veuillez demander l'aide d'un proche, d'un pasteur ou d'un conseiller. Ne restez pas seul dans votre détresse.



www.lhm.org

Droits d'auteur © 2016
Lutheran Hour Ministries

Lutheran Hour Ministries est un organisme chrétien voué au soutien des églises partout dans le monde et dont le but est *de faire connaître le Christ aux nations et d'amener les nations à rejoindre l'Église.*

Sauf indication contraire, les textes bibliques sont tirés de la Bible Louis Segond, version électronique.